



SPORT ZA SVE - ZAGREB

Zagrebački savez sportske rekreacije "Sport za sve"

Savska cesta 137, III. kat, 10000 Zagreb

Tel. 01 6431 022, 6431 023, Fax. 01 6431 047

E-mail: rekreacija@zgsport.hr; info@sportzasve-zagreb.hr

OIB: 10399936014; MB: 3868265; IBAN:HR0323600001101531928

www.sportzasve-zagreb.hr

LJETNI PROGRAMI 2020 AKTIVNO LJETO NA OTVORENOM ZAGREB 15.06. – 15.09.

aktivnosti – lokacije – termini - kontakti

VIKENDOM NA MEDVEDNICU nedjeljom 09-15

Organizacija i provođenje planinarskih izleta za građane tijekom ljeta, te upoznavanje s planinarskim stazama Parka prirode Medvednica (70-ak). Savjetovanje stručnjaka kineziologa o pravilnoj tehnici hodanja te o pravilnom doziranju intenziteta opterećenja aktivnost, kao i o vježbama zagrijavanja i istezanja prije i nakon sportske aktivnosti.

Korisnici: Svi građani bez obzira na dob i spol, a koji mogu samostalno hodati i planinariti i koji žele unaprijediti i očuvati svoje zdravlje te pritom upoznati šetnice Zagrebačke gore.

Oprema: osobna oprema za planinarenje

DŠR AKTIVAN ŽIVOT

Kontakt: Nedeljko Vareškić nedeljko@aktivan-zivot.hr 091/254-3419

www.vikendom.hr ; www.facebook.com/vikendom.na.medvednicu

SPORTSKO LJETO NA JARUNU

➤ RŠC JARUN – Malo jezero – zelena površina uz sportske terene

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM pon-sri-pet 19:30-20:30

- AEROBIC PROGRAMI – aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva ali i opće mišićne snage.
- STRESS FREE – kombinacija thai-chi pokreta, istezanja meridijana, vježbi disanja i samomasaže te raznih tehnika opuštanja za aktivaciju parasimpatikusa.

➤ RŠC JARUN - Otok Veslača (30.06. – 27.08.)

JARUNSKI AQUA FITNESS uto-čet 10-11:30

➤ Bazen PVC MLADOST – Jarunska ulica 5 (15.06. – 31.07.)

FITNES PROGRAMI U VODI pon-uto-sri-čet-pet 08-11

- PROGRAM VJEŽBANJA U MALOM BAZENU (08-10)
Aqua Aerobic – intenzivan kardio program u vodi namijenjen općoj izdržljivosti i redukciji masnog tkiva.
- AQUA FITNESS I PLIVANJE (veliki bazen) 10-11
Program vježbanja u vodi namijenjen osobama sa problemima u funkciji lokomotornog aparata kao i funkcionalnosti kralježnice.

➤ MO GAJEVO – Park 149 brigade

KOREKTIVNA GIMNASTIKA NA OTVORENOM uto-čet 10-11

DSR SPORT ZA SVE CENTAR

Kontakt: Karolina Muža 091/5115-404

sportzasve51@gmail.com ; www.facebook.com/Sport za sve Centar

LJETO NA RIBNJAKU – Park Ribnjak

- **KOREKTIVNA GIMNASTIKA NA OTVORENOM** pon-sri 09-10

DSR SPORT ZA SVE CENTAR

Kontakt: Karolina Muža 091/5115-404

sportzasve51@gmail.com ; www.facebook.com/Sport za sve Centar

LJETO NA BUNDEKU - SRC BUNDEK - zelena površina kod spasilačke službe

- **FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM** pon-uto-sri-čet-pet 09-10 (55+)

Aerobni grupni program uz muziku srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa i korektivne gimnastike pretežno namijenjen razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće posture tijela. Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: bučice, elastične trake, male lopte, štapovi

- **MEĐUGENERACIJSKI PROGRAM uto-čet 10-11 (majke i djeca do 8 g.)**

Interaktivni obiteljski program učenja osnovnih motoričkih znanja i vještina kroz igru u prirodi

Korisnici: djeca predškolskog uzrasta i roditelji

DSR ČRNOMEREC

Kontakt: Tea Glušica, 098/972-7514, tea.glusica@gmail.com

Petra Matić, 098/946-5586, petra.matic87@gmail.com

LJETO U ŠPANSKOM – Trg Ivana Kukuljevića

- **SPORT ZA SVE NA OTVORENOM – pon-sri-pet 17-18**

MEĐUGENERACIJSKI PROGRAM IGRAJMO SE I VJEŽBAJMO ZAJEDNO

Interaktivni obiteljski program učenja osnovnih motoričkih znanja i vještina kroz igru u prirodi

Korisnici: djeca predškolskog uzrasta i roditelji

DSR ČRNOMEREC

Kontakt: Ana Plazibat, 091/543-1311

Darijo Rukavina, /091 190-5719

PARK dr. F. TUĐMANA

- **SPORT ZA SVE NA OTVORENOM – KOREKTIVNA GIMNASTIKA i PILATES**

- Osobe starije životne dobi +50 uto-čet 09-10

- Seniorke do 45 god uto-čet 10-11

DSR ČRNOMEREC

Kontakt: Petra Matić, 098/946-5586, petra.matic87@gmail.com

KUPINEČKI KRALJEVEC – Mrakov breg 1

LJETNE SPORTSKE IGRE GČ BREZOVICA

- **FESTIVALI SPORTSKE REKREACIJE sub-ned 17-22**

Pješačke i biciklističke ture

Međugeneracijski programi

- **VIKEND TURNIRI sub-ned 17-22**

Graničar, stolni tenis, boćanje, mali nogomet

- **FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM sri-pet 18-19**

SD KUPINEČKI KRALJEVEC

Kontakt : Žarko Vučak 091/1121-026 sdkraljevec@gmail.com

www.facebook.com/sdkupineckikraljevec

MEDVEŠČAK – Park i Dvorana Fabkovićeve 1

➤ **CORE TRENING pon-uto-sri-čet-pet 09-11**

Zdravstveni program usmjeren na stabilizaciju mišićnog tonusa trupa, te posljedično usklađivanje cjelokupne mišićne koordinacije, opće pokretljivosti i ravnoteže. Program uči o ekonomičnosti izvedbe i vježbanja te načinima smanjivanja rizika od ozljeđivanja i pojave boli. Korisnici: srednja i starija životna dob, te osobe s problemima sustava za kretanje i/ili u postupku post rehabilitacije.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: elastične trake, ringovi, male lopte, štapovi

➤ **FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM pon-sri-pet 18-19**

DŠR MEDVEŠČAK

Kontakt : Snježana Beri 01/4655-642; medvescak.dsr@gmail.com

SPORT ZA SVE - OMEGA KVATRIĆ

CENTAR OMEGA – Vanjski tereni i Dvorana Šubićeve 55

➤ **FIT BOKS pon-uto-sri-čet-pet 18-19**

Kompleksni aerobni program s elementima osnovnog stava i kretanja u imitaciji pokreta i udaraca iz strukture borilačkog sporta boksa.

➤ **FUNKCIONALNI TRENING pon-uto-sri-čet-pet 21-22**

Trening opće aerobne izdržljivosti usmjeren na razvoj svih motoričkih sposobnosti ali i energetskih sustava tijela u pravilu visokog intenziteta, pogodan i za redukciju masnog tkiva. Naglasak u izvedbi je na pravilno izvođenje osnovnih motoričkih operatora.

Korisnici: Školska i studentska populacija i aktivno radno stanovništvo.

Oprema: Standardni rekviziti fitnes programa: vijače, elastične trake, TRXovi, teške lopte, ljestve za agilnost. Specifična oprema za trening boksa.

BDSR OMEGA ZAGREB

Kontakt i prijave: Marko Milašinović 098/9062-030 dsromega.info@gmail.com
Hrvoje Balen 095/9047-124 balenhrvoje@yahoo.com

LJETO U MAKSIMIRU – Park Maksimir

➤ **VJEŽBANJE NA OTVORENOM (03.07. – 28.08.) uto-pet 09-10:30 glavni ulaz**

Pješačenje i vježbe za cijelo tijelo u prirodi

Oprema: ugodna obuća za hodanje, voda i štapovi za hodanje.

DSR ORION Kontakt: Ljubica Ilić 091/798-4457 ljubica.ilic11@gmail.com

➤ **KOREKTIVNA GIMNASTIKA pon-sri 09-10 glavna pozornica**

➤ **FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM pon-sri-pet 18-19 glavna pozornica**

Info: www.sportzasve-zagreb.hr / Facebook: Sportzasve-Zagreb

e-mail: zssr.sportzasve@gmail.com / tel: 01/643-1023; 643-1022

REKREACIJSKO JAHANJE – HIPODROM ZAGREB

➤ **OSNOVE JAHANJA ZA DJECU pon 09-14**

Program omogućuje uključivanja djece i mladih u rekreativno jahanje kao način rekreacije, usvajanje novih vještina, učenje pravilnog postupanja s životinjama, fizičke aktivnosti na otvorenom, te povezivanju i razvoju lokalne zajednice. Program provodi licencirani trener jahanja sa suradnicima – 4 asistenta jahača volontera i sa ukupno četiri konja. Struktura programa:

- Izjahavanje nužno potrebno kako bi se konji mentalno pripremili za rad s korisnicima. 1 h.

- Čišćenje i četkanje konja/osedlavanje konja/uzdanje konja (korisnici uz trenera i asistente jahače uče i stječu specifična znanja i vještine o tome što je sve potrebno raditi svaki puta prije nego li se krene sa učenjem jahanja. 1 h.
- Izlazak s konjima iz štale u manjež u kojem se uče osnove, od pravilnog vođenja konja, preko 'lonžiranja', uzjahavanja, sjedenja na konju, posture tijela jahača, razgibavanje na konju. 2 h.
- Čišćenje i četkanje konja/osedlavanje konja/razuzdavanje konja (korisnici uz trenera i asistente jahače uče i stječu specifična znanja i vještine o tome što je sve potrebno raditi svaki puta nakon što se završilo s rekreacijom. 1 h.

Termin provedbe je ponedjeljkom, a grupe se popunjavaju redom prijave tijekom tjedna, pri čemu je grupa predviđena za maksimalan broj od 16 korisnika i to za djecu i mlade od 10-16 g

Oprema: Osnovna konjička oprema za obuku i školu jahanja.

DSR SPEEDMINTON I KK KONJIČKO DRUŠTVO ZAGREB

Kontakt i prijave: lic. trenerica jahanja Ivana Horvat 095/ 352-6116

SUPERNOVA Garden Mall / SUPERNOVA Buzin

- **ŠKOLA ROLANJA ZA PREDŠKOLCE** pon-uto-sri-čet-pet 17-20

Termin održavanja: 15.6.2020.-10.7.2020.

Vrijeme održavanja: 17h, 18h, 19h.

Lokacija održavanja: Poligon ispred Supernova Garden Mall i Supernova Buzin

Prijave: www.superkid.hr

Oprema je uključena i besplatna (štitnici, role, kacige i markeri)

DSR SUPERKID

Kontakt: trenerica Mia 098/189-5874 www.superkid

LJETO U NOVOM ZAGREBU – Park mladenaca, Siget

- **FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM uto-sri-čet 18-19:30**

- PROGRAM KOREKTIVNE GIMNASTIKE NA OTVORENOM UZ GLAZBU sadrži sve korektivne kineziterapijske ciljeve: snaženje oslabljenih mišića, istezanje skraćene muskulature i ostalih mekih struktura, vježbe cirkulacije i disanja, mobilizacija zglobova, pravilno pozicioniranje okolnih segmenata, stabilnost, balans i koordinacija, te inhibiciju skraćene i facilitaciju oslabljene muskulature.

- PROGRAM ŠKOLE BRZOG HODANJA nastavno na utjecaj korektivne gimnastike provodi se 30 minutna škola brzog hodanja kao najsigurniji oblik aerobnog programa za osobe smanjenih mogućnosti lokomotornog aparata.

Korisnici: srednja i starija životna dob, te osobe s problemima sustava za kretanje.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: prostirke, elastične trake, male lopte, štapovi

DŠR ŠPORT I GLAZBA

Kontakt: Branka Biondić 091/591-7480

LJETO NA TRNJU – ŠRC TRNJE, Ulica Grada Vukovara 236e

- **ZUTA na otvorenom pon-sri-pet 09-10**

ZDRAVSTVENO USMJERENO TJELESNO VJEŽBANJE - Program se sastoji od aerobnih vježbi niskog do umjerenog intenziteta, vježbi za održavanje mišićne jakosti, vježbi koordinacije i ravnoteže, vježbi korektivne gimnastike prilagođenih potrebama polaznika te vježbi istezanja i relaksacije (ciljana dobna skupina: 45+);

- **TENIS pon-sri-pet 11-14**

besplatno korištenje tenis terena uz prethodnu najavu i rezervaciju na broj 01/6158-300;

- **VOĐENI PROGRAMI ZA DJECU I MLADE pon-sri-pet 18-20**
stolni tenis, mali nogomet, odbojka.... (ciljana dobna skupina: 10-18 godina);
- **TOTAL BODY WORKOUT pon-sri-pet 19-20 (1.7. do 15.9.)**
Program se sastoji od kombinacije vježbi pilatesa, aerobika i kružnog treninga, a osim vlastitog tijela koriste se svi dostupni rekviziti (bučice, steperi, velike i male pilates lopte, medicine, prepone, pilates ringovi, elastične trake, štapovi...) (ciljana dobna skupina: 18-45 godina).

DŠR TRNJE

Kontakt : DSR Trnje 01/6158-300 01/6158-304 dsrt@zg.t-com.hr

SPORT ZA SVE U MO

- **KOREKTIVNA GIMNASTIKA / MIX. PROGRAMI VJEŽBANJA NA OTVORENOM**
 - MO Knežija – Albaharijeva 2 /pon-sri 09-10/
 - MO Klaka – Zdenka Škreba 3 /pon-sri 09-10/
 - MO Kupinečki Kraljevec – Mrakov breg 1 /sri-pet 18-19/
 - MO Prečko – Prečko 2a /uto-čet 18-19/
 - MO Gajnice – Park 101 brigade /uto-čet 08-09/
 - MO Pongračevo – Opatijski trg 10 /uto-čet 09:15-10:15/
 - MO Novo Brestje – Ulica ljubičica 33 /pon-čet 19-20/
 - MO Vrapče centar – NK Vrapče /uto-čet 19:15-20:15/
 - Park dr. F. Tuđmana /uto-čet 18-19/
 - Vatrogasni dom Kobiljak – Sesvete /uto-čet 09-10 i 19:30-20:30/

KOREKTIVNA GIMNASTIKA obuhvaća skup fizičkih vježbi doziranih prema intenzitetu, vrsti i trajanju, koje se primjenjuju preventivno, kada deformitet još nije nastupio ili terapijski, kada je već deformitet nastao u cilju sprečavanja daljnjeg progressa oštećenja. Povećanje snage i fleksibilnosti mišića, povećanje amplitude pokreta i poboljšanje koordinacije pokreta te položaja tijela najčešći su psihomotorički sadržaji prilikom planiranja programa.

KRETANJEM DO ZDRAVLJA

- **NORDIJSKO HODANJE / TOTAL BODY WORKOUT**
 - RŠC JARUN – ulaz Ulica H. sokola /sub 09-11/
 - SRC BUNDEK – glavna pozornica /sub 09-11/
 - Park MAKSIMIR – glavni ulaz /sub 09-11/
 - Park TUŠKANAC – Dubravkin put /sub 09-11/

NORDIJSKO HODANJE noviji je oblik tjelesne aktivnosti pogodan u rekreativnim programima svih dobnih kategorija. Za razliku od normalna hodanja, kod kojeg je gornji dio tijela relativno pasivan, nordijsko mnogo više aktivira mišiće leđa, ramena i ruku. To je zapravo hodanje pri kojem se koriste specifično dizajnirani štapovi. Može se provoditi na većini terena, a u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje našem zdravlju, te preporučamo ovu aktivnost u prevenciji srčano žilnih bolesti, šećerne bolesti, te u prevenciji i redukciji prekomjerne tjelesne težine.

TOTAL BODY WORKOUT programi uključuju vježbe za cijelo tijelo s posebnom pažnjom na posturu i stabilnost trupa, optimalizacija volumena i intenziteta opterećenja s obzirom na korisnike, generalno male pauze između vježbi i setova, neuroaktivacija pokreta, potprogrami zagrijavanja i istezanja mišićne mase.

Info: www.sportzasve-zagreb.hr / Facebook: Sportzasve-Zagreb
e-mail: zssr.sportzasve@gmail.com / tel: 01/643-1023; 643-1022